



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## evaluación detallada

**Nils-Fredrik Winther-Kaland**

Asociación: Undheim il/Maksimer A/S

Dorsal: 90

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 4:40:43

velocidad: 8.12 km/h

rendimiento en carrera: 7:24 min/km

posición en el recorrido: 6 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 6(de 118)

mejor tiempo en la categoría: 3:46:48

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoría	categoría	Total	Total				categoría	categoría	Total	Total
Dale	-	1:09:55	-	15	12:33	15	12:33	-	1:09:55	-	15	12:33	15	12:33
Hogstad	-	53:50	-	10	8:56	10	8:56	-	2:03:45	-	10	21:29	10	21:29
Storaberget	-	24:13	-	10	4:48	10	4:48	-	2:27:58	-	10	26:17	10	26:17
Myland	-	1:04:57	-	4	13:07	5	55:38	-	3:32:55	-	8	39:24	8	39:24
Vårlivarde	-	15:37	-	4	3:07	4	3:07	-	3:48:32	-	6	42:31	6	42:31
Lauvås	-	30:57	-	4	8:44	4	8:44	-	4:19:29	-	6	49:56	6	49:56
Finish	-	21:14	-	3	3:59	3	3:59	38.00	4:40:43	-	6	53:55	6	53:55